**Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?**

К питанию малышей, которые только-только идут в детский сад, нужно относиться с особым вниманием. Примечательно, что привыкание к еде в детсаду во многом зависит от родителей. Несколько советов для них:

* Поинтересуйтесь примерным меню заранее, чтобы давать ребенку подобную пищу дома.
* Полностью откажитесь от продуктов, которые имеют кардинальные вкусовые и составные отличия от питания в ДОУ.
* Откажитесь от жирных, копченых, соленых и слишком экзотических блюд. Откажитесь от майонезов и кетчупов, чипсов и сухариков.
* Меню дома должно быть простым, но разнообразным.
* Ребенку будет намного проще привыкнуть к графику питания в детском саду, если дома приучить его к 5-разовому приему пищи.
* Не давайте ребенку двойные или тройные порции с мыслью, что в садике он недоедает. Объем порции должен соответствовать возрастной норме.
* Отучивайте ребенка от «перекусов», подготавливая его к питанию по расписанию.